پندار نیک گفتار نیک کردار نیک

اَوِستا

نیایش های اَشو زردهشت سپیتمان

پندار نیک   گفتار نیک   کردار نیک



اَوِستا

نیایش های اَشو زردهشت سپیتمان

انتخابی از گاهان و دیگر بخش های اَوستای کهن و نو به پارسی دَری

ترجمه از

م. اورنگ

گردآوری از

علی شهبازیار

آوِستا

۱ اینک در نماز دست ها را بلند کرده شادمانی خواستارم در
کارها برای همه، ای گوهر نُخستین، ای مَزدایِ خوشبختی
اَفزایِ پاک. اندیشهٔ نیک و خِرَد خواستارم که رامش بخشم
جهان و روان را

۲ بِشَوَد که با نیک اندیشی به تو نزدیک شَوَم ای مَزدا اَهورا
بشَوَد که به مَن اَرزانی بداری هر دو جهانِ مادّی و مینوئی
و سودهائی از راه راستی که در درخشندگی شادمانی پدید آورد

۳ مَنَم آن که سرود گویانم شمارا ای راستی و ای مَنش ِنیک
و مَزدا اَهورای ِ بی آغاز را، و توانائی ِ ناکاستنی را، اَندیشهٔ
رَسایِ پیشرفت دَهنده را، و آنانی را که به سوی من می آیند
برای شادمانی، برای نیایشها

۴ بِشارت می دهم جَشنی فَرخُنده از بَرای ستایش و پرستش
دانای ِ هستی بَخش؛ مَزدای ِ رایومندِ فرّه مَند؛ زیباترین و
اُستوارترین و در پاکی برترین؛ آن که پدید آورد، آن که
پَرورانید؛ اوست گوهرِ پاک

۵ اینک بِشارت می دهم روزی نو در ستایش ِشهریاران
بی مرگی: برای بَهمن، برای اُردیبهشت و برای شهریور، برای

سِپَندارمذ، و برای خُرداد و اَمُرداد، برای جهانِ تَن و برای

جهانِ رَوان، برای آذرِ اَهورا مَزدا و برای پرجوش ترین

اَمشاسْپَندان

٦ اینک اَهورا مزدا را می ستایم

اَهورا مزدایِ رایومند و فرّه مَند را می ستایم

اَمشاسْپَندان، شهریارانِ نیکی را می ستایم

شهریاری و بزرگواریِ مزدا اَهورا را می ستایم

آفرینش زیبای او را می ستایم که گیتی را بیافرید

که راستی را بیافرید، آب ها و گیاهانِ نیک را بیافرید

روشنائی و زمین را بیافرید

۷ بَهمن، اندیشهٔ نیک، و صلحِ پیروزمند را که حامیِ همهٔ

آفریدگان است می ستایم

دانش فطریِ مزدا آفریده را می ستایم

دانشِ اِکتسابیِ مزدا آفریده را می ستایم

او را اینچنین با نیایشِ ارجمندِ آنان که گیتی را نگاهبانند

می ستایم

او را با دل و جانِ خویش می ستایم

۸ دادِ دیو ستیز را می ستایم

روشنِ دیرین را می ستایم

آذرِ نیک، پسر اَهورا مزدا را می ستایم

سپیده دمِ پاک را می ستایم

خُرداد و اَمُرداد را می ستایم

شیرِ خوشی دهنده را می ستایم

۹ اینک این آب ها و زمین ها و گیاهان را می ستایم

این میهن ها و چراگاه ها و آبشخور ها را می ستایم

سروشِ پارسای پیروزِ گیتی اَفزای، سَروَرِ راستی را می ستایم

هَوم و پَراهَوم را می ستایم

هیزُم و بُخور را می ستایم

فَرِّ کیانی را می ستایم

سُخنِ درست را می ستایم

بامدادِ پاک را می ستایم

۱۰ ای سِپندارمذ؛ ترا همچون خانمانِ خویش می ستایم

همهٔ آب ها را می ستایم

همهٔ گیاهان را می ستایم

همهٔ مردانِ نیک را می ستایم

همهٔ زنانِ نیک را می ستایم

آتشِ پاک، پسرِ اَهورا مزدا را می ستایم

۱۱ تیشترِ، ستارهٔ رایومند و فرّه مند را می ستایم

ماهِ جهان نما را می ستایم

خورشیدِ رخشان، دیدهٔ اَهورا مَزدا را می ستایم

مَنثرهِ وَرجاوَند را می ستایم

سُروشِ پارسایِ تن مَنثرِه را می ستایم

سُروشِ دلیر، نگهبانِ تن و روانِ ما و ایران

۱۲ فرِّ مَزدا آفریده را می ستایم

فرِّ سرزمینهای ایرانی را می ستایم

فرِّ جمشیدِ خوب رَمه را می ستایم

سُروشِ پارسایِ بُرزْمَند را می ستایم

سُروشِ دیو افکن را چون نیایش کنند، شادمان شود و آن

نیایش را بپذیرد

سُروشِ پارسا را نیایش کن که «کوندی»، دیوِ بی‌مَی مَست را

فرو اَفکَنَد؛ دیوی که بر مردمان سُستِ در گناه زیسته فرو اُفتد

کَهکِشانِ زِبَرین و کُهَن، بزرگترین آوردگاهِ دو مینو را می‌ستایم

هَفت اورنگِ درخشان با فرزندان و گله هایشان را

می‌ستایم

۱۳ هَوم و پَراهَوم را می‌ستایم

ای هَوم پاک؛ با باژ می‌ستایم ابرها و باران را که پیکر ترا بر

چَکادِ کوه می‌رویانند

می ستایم سِتیغِ کوهی را که تو بر آن می روئی

می ستایم زمینِ فراخِ بارآورِ بخشندهٔ در برگیرندهٔ تو را

می ستایم سرزمینی را که تو در آن همچون پهلوانِ گیاهان
خوشبو می روئی

ای هَوم بر فراز کوه بروئی و در همه جا ببال
بی گُمان توئی سرچشمهٔ راستی
ای هَوم
از بازِ من در سراسر ریشه ها و ساقه ها و شاخه ها ببال

۱۴ اُردیبهشت، زیباترینِ اَمشاسْپَندان را می ستایم

شَهریوَر را می ستایم

فلزّ گداخته را می ستایم

رَحْم وَ مُروّت، غمخوار بیچارگان را می ستایم

خُرداد و اَمرداد را می ستایم

مَزرع گندمِ سودبخش را می ستایم

درخت اَنار که از روی راستی گذاشته شده را می ستایم

راتا، رَدِ نیک دَهِش وَ سَخاوَتمَندی را می ستایم

۱۵ آپام نَپات، سرچشمه و سَروَر ِ بزرگ ِ آب مَزدا آفریده را

می ستایم

فَروَهَر ِ پاکان را و گروه زنانِ دارندۀ پسرانِ ناموَر و دخترانِ

زیبا بالا را می ستایم

اَمه ِ خوش اندام، فرشتۀ قوّت و رِشادت را می ستایم

اَشَی ِ نیک ِ پُر دَهش ِ زیبا و درخشان، نگهبان ِ همۀ گُل های

وحشی و معطر را می ستایم

۱۶ اینک زمین را می ستایم؛ زمینی که ما را در بر گرفته

دُرود بر زمینِ پاک

دُرود بر تو ای زمینِ نیکوکار

دُرود بر تو که می رویانی

دُرود بر تو که اَفزونی می بخشی

اینک گرَماهی را می ستایم که در ژرفای دریاچه ها، در زیرِ آب

ها می زیَد

۱۷ بَهرامِ اَهورا آفریدهٔ فَرّه مَند، جَنگاورِ پیروزمَند را

می ستایم

اوپَرتات، رَدِ پیروزمَندی را می ستایم

سُروشِ تَن مَنثرهِ پاداش بخشنده و پیروزمندِ گیتی اَفزا را

می ستایم

رَشَنِ راست و اَرِشتادِ گیتی اَفزا و فزایندهٔ جهان را خوشنود

می سازم مانند بهترین سَروَر

۱۸ من پِندار نیک، گُفتار نیک، و کِردار نیک را بر می شُمارم

چنانکه خود با غیرت برای نیکی می کوشم

مَن «زَن، زندگی، آزادی» را بزرگ می شمارم

مَن «مَرد، میهن، آبادی» را بزرگ می شمارم و خود با

غیرت برای آبادانی می کوشم

۱۹ ای اَهورا مَزدا، ای اَشا یِ زیبا، من آن چیزی را از
برای خود خواستارم و بر می گزینم و با آن اَندیشه، گفتار، و
کِردار هائی را به جای می آورم که در میان اَعمال موجوده
برای هر دو جهانِ مادّی و مینُوی بهترین باشد

۲۰ نَظر به پاداشِ روزِ جَزا برای بهترین اَعمال، من همهٔ
دانایان و نادانان و فَرمانرَوایان، و فَرمانبُرداران را بر آن
تشویق می کنم که به مردان و زنان آسایش و امنیّت روا دارند

۲۱ در حقیقت، سَلطَنَت را از برای کسی روا می‌دارم و آن را حقّ کسی می‌شناسم و آن را برای کسی خواستارم که بهتر سَلطَنَت کُنَد بَرایِ مَزدا اَهورا؛

سَروَرِ دانائی

و برای اَشا؛

بهترین راستی

نوروز ۲۵۸۵ شاهنشاهی

۲۰۲۶ میلادی

All Rights Reserved © 2026



اَشو زردهشت سپیتمان